

❀白菜と肉団子のスープ

※1人分の栄養価※

エネルギー 101kcal

鉄 0.7mg

塩分 1.0g



≪材料…4人分≫ ※分量は給食用なのでご家庭で調整してください。 (肉団子のたね)		にんじん 1/3本 白菜 120g ほうれん草 40g 長ねぎ 1/3本 春雨 15g 干し椎茸 4g 湯 600cc 鶏ガラスープの素 大さじ2 B しょうゆ 小さじ1と1/3 塩 小さじ1/4 こしょう 少々 ごま油 小さじ1/2
A	豚ひき肉 120g 玉ねぎ 20g 生姜 少々 パン粉 大さじ2と1/2 豆腐 20g 塩 少々 こしょう 少々 片栗粉 小さじ1	

≪作り方≫

- ① 玉ねぎはみじん切り、生姜はすりおろす。
- ② にんじんは千切り、白菜は葉先と軸の部分に分けてざく切りにする。
- ③ ほうれん草は3cm長さに切り、下茹でして水気を切っておく。
- ④ 長ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 春雨はさっと茹でておく。
- ⑥ 干し椎茸は洗って戻し、千切りにする。(戻し汁は捨てない)
- ⑦ ボウルにAの材料を合わせて十分に練り、肉団子のたねを作る。
- ⑧ 鍋に湯を沸かし、にんじんを入れて少し煮る。さらに⑥、戻し汁、白菜の軸を加えて煮る。
- ⑨ ⑦を一口大の団子にして落とし入れる。
- ⑩ 肉団子に火が通ったら、白菜の葉先、④、⑤を加え、Bで調味する。
- ⑪ 仕上げに③とごま油を加えて出来上がり♪

❀一口メモ

- 冬が旬の白菜は、霜にあたると甘みが出てさらにおいしくなります。給食でも好評の手作り肉団子で、寒い季節にぴったりのスープをお試しください。

